



## Einladung Mentaltraining mit Markus Koch

**Ort:** VSG Dingolfing e.V.  
(Schiesssportzentrum, Dr.-Josef-Hastreiter-Str. 59  
(direkt neben der Tennishalle).)

**Datum:** 31.03.2019

**Uhrzeit:** 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

**Essen und Getränke:** Ein Getränk und ein Essen  
wird vom Bezirk spendiert

**Alter:** bis 26 Jahre

**Teilnehmeranzahl:** maximal 30 Leute

**Schickt mir bitte eure Anmeldung**

**bis zum 17.03.2019 per E-Mail.**

**(Name, Verein, Alter, Jahrgang, Disziplin)**

### Inhalte

- Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen
- Nervosität und Angstblockaden in „Extra-Power“ umwandeln
- Bestleistung erzielen im Konzentrations-Tunnel – „Flow“
- Blitzschnell reagieren in kritischen Situationen – auch „Mann gegen Mann“
- Motivation und Fokus in Training, Wettkampf und Alltag/Beruf erhöhen

### Agenda

1. Gedanken steuern
2. Gefühle steuern
3. Gehirntraining
4. Konzentriert im Wettkampf
5. Motivation und positive Einstellung



*Gewonnen wird im Kopf*